

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

L'utilisation de la technologie chez les jeunes

De nos jours, la technologie est souvent introduite dans la vie des enfants très tôt. Les parents veulent que la technologie aide leurs enfants à se développer et à s'épanouir, mais ils souhaitent aussi l'utiliser pour distraire ou amuser les petits. Cependant, il ne faut pas oublier qu'ils sont des experts en observation et en imitation.

Les enfants d'âge scolaire sont initiés aux jeux éducatifs et aux activités numériques qui les aident à apprendre les mathématiques, les langues et les sciences. Les parents doivent observer les habitudes de leurs enfants en ligne et assurer leur sécurité. Il est très important de fixer des limites de temps d'écran. Il faut limiter le moment et la durée de l'utilisation de leurs appareils.

La plupart des adolescents et des jeunes adultes sont très à l'aise avec la technologie, surtout les téléphones intelligents. Ils passent beaucoup d'heures devant leur écran. Il peut être très difficile de limiter le temps que les ados passent et les jeunes adultes sur leur appareil.

Les effets positifs de la technologie

- **Accès à l'information et à l'éducation** : Les technologies numériques offrent aux enfants un accès sans précédent à des ressources éducatives, permettant un apprentissage interactif et personnalisé. Cela peut stimuler leur curiosité, améliorer leurs compétences en recherche et favoriser l'acquisition de nouvelles connaissances.
- **Développement des compétences numériques** : L'utilisation précoce de la technologie aide les enfants à développer des compétences essentielles pour cette époque, telles que la littératie, la programmation, et la maîtrise des outils de communications (courriels, différentes applications, messagerie instantanée, etc.).
- **Supports pour les besoins spéciaux** : Les technologies d'aide peuvent grandement améliorer la qualité de vie des enfants ayant des besoins spéciaux, en facilitant leur communication, leur mobilité et leur apprentissage.



Les effets négatifs de la technologie

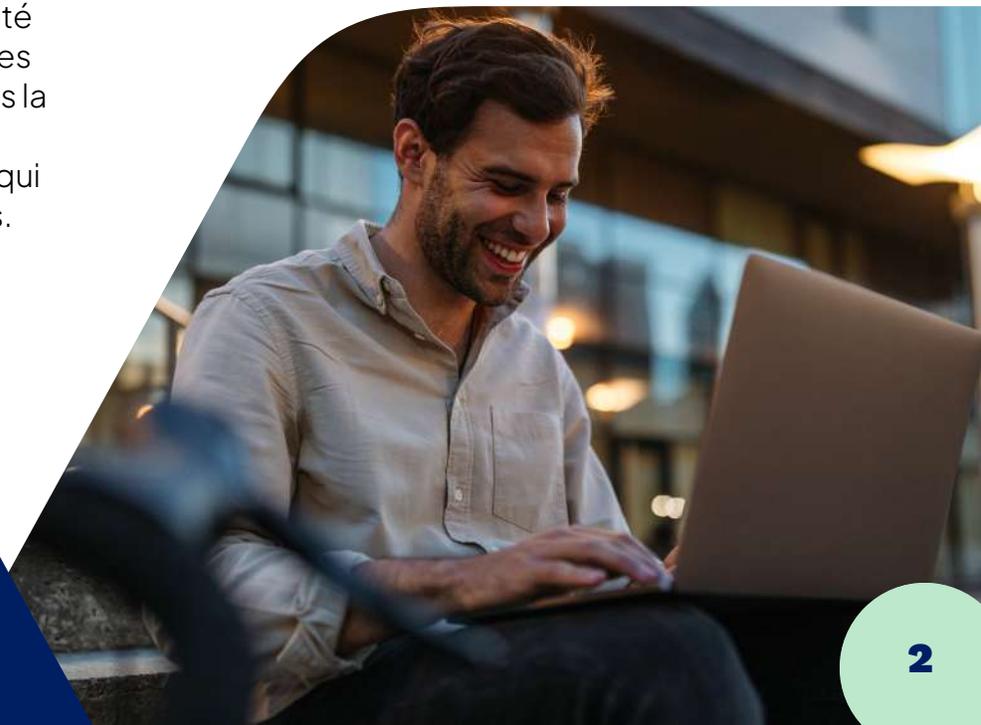
- **Sédentarité et problèmes de santé physique** : L'utilisation excessive de la technologie peut contribuer à un mode de vie sédentaire, entraînant des problèmes tels que l'obésité, des troubles musculaires et une mauvaise posture. Le temps prolongé passé devant les écrans peut également entraîner des troubles de la vision.
- **Problèmes de sommeil** : L'exposition aux écrans, surtout avant le coucher, peut perturber le sommeil des enfants. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut affecter la concentration, l'humeur et le développement de l'enfant.
- **Bien-être émotionnel** : L'utilisation des réseaux sociaux et autres plateformes en ligne peut exposer les enfants au cyberharcèlement, à des contenus inappropriés et à des pressions sociales, ce qui peut contribuer à l'anxiété, à la dépression et à d'autres problèmes de santé mentale. Les enfants peuvent également développer une dépendance à la technologie, entraînant une réduction des interactions sociales en face à face.

La technologie offre des avantages considérables pour l'éducation et le développement des enfants, mais son utilisation doit être équilibrée et surveillée pour minimiser les risques pour la santé physique et mentale. Les parents et les éducateurs jouent un rôle crucial dans la régulation du temps d'écran et dans l'encouragement d'activités variées qui contribuent au bien-être des enfants.

Élever des enfants heureux et conscients des effets de la technologie

Élever des enfants heureux et conscients des effets de la technologie nécessite un équilibre entre l'utilisation positive des outils technologiques et l'instauration des limites claires pour éviter les impacts négatifs. Voici quelques stratégies pour y intervenir :

- **Modéliser un usage responsable de la technologie** : Les enfants apprennent par l'exemple. Les parents et les éducateurs doivent montrer des comportements responsables en ce qui concerne la technologie, en limitant leur propre temps d'écran et en démontrant l'importance des interactions en face à face et des activités non technologiques.
- **Établir des limites de temps d'écran** : Fixer des règles claires concernant le temps d'écran quotidien aide à prévenir une utilisation excessive. Il est recommandé de limiter le temps d'écran à une heure par jour pour les enfants de 2 à 5 ans et de convenir de limites cohérentes pour les enfants plus âgés, en s'assurant que le temps d'écran n'interfère pas avec le sommeil et l'activité physique.



- **Encourager des activités diversifiées :** Promouvoir des activités variées est essentiel pour le développement équilibré des enfants. Encouragez-les à participer à des jeux en plein air, à des activités artistiques, à la lecture de livres et à des interactions sociales. Les loisirs sans technologie favorisent la créativité, la motricité et les compétences sociales.
- **Éduquer les enfants au sujet des effets de la technologie :** Parlez ouvertement avec vos enfants des effets positifs et négatifs de la technologie. Expliquez comment une utilisation excessive peut affecter leur santé physique et mentale. Discuter de la cybersécurité et de l'importance de la vie privée en ligne est également très important pour les préparer à naviguer en toute sécurité dans le monde de la technologie.
- **Créer des zones sans technologie :** Établir des espaces ou des moments sans technologie, comme les repas en famille ou avant le coucher, aide à renforcer les liens familiaux et à encourager des habitudes de sommeil saines. Ces moments sans écrans permettent aux enfants de se déconnecter et de se recentrer sur des interactions réelles.
- **Utiliser la technologie de façon interactive et éducative :** Encouragez l'utilisation de la technologie pour des activités éducatives et créatives plutôt que passives. Les applications éducatives et les jeux de réflexion peuvent être des moyens constructifs d'utiliser la technologie. Impliquez-vous dans les activités technologiques de vos enfants pour comprendre ce qu'ils font et pour les guider vers des contenus appropriés.
- **Favoriser la communication et l'empathie :** Encourager des conversations régulières et ouvertes sur les expériences en ligne et hors ligne aide les enfants à développer des compétences en communication et en empathie. Posez-leur des questions sur leurs activités technologiques, leurs amis en ligne et leurs sentiments par rapport aux interactions qu'ils ont vécues.
- **Promouvoir l'autorégulation et la conscience de soi :** Aidez vos enfants à reconnaître les signes d'une utilisation excessive de la technologie, comme la fatigue ou l'irritabilité, et encouragez-les à faire des pauses régulières. Enseignez-leur des stratégies d'autorégulation, comme mettre des alarmes pour limiter le temps passé sur des appareils.

En intégrant ces stratégies, vous pouvez aider vos enfants à devenir des utilisateurs responsables et conscients de la technologie, tout en favorisant leur bien-être. Une approche équilibrée, combinée à une communication ouverte et à des activités diversifiées, est la clé pour élever des enfants épanouis dans un monde technologique.

Ressources

Le site web de Santé publique Ontario a de l'information au sujet de la santé des enfants. Consultez le lien suivant pour accéder à ces ressources :

www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/health-promotion/child-youth-health/parental-support-behaviours

Recette : Salade grecque

Temps de préparation : 30 min

Portions : 4

Ingrédients :

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires dénoyautées dans l'huile, égouttées et hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselé
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché

Salade

- 4 tomates, coupées en cubes
- 1 concombre anglais, coupé en cubes
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en cubes
- 90 g (3/4 tasse) de fromage feta coupé en dés
- 80 g (1/2 tasse) d'oignon rouge, émincé finement



Préparation :

- 1) Dans un saladier ou un grand bol, mélange tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
- 2) Ajoute les ingrédients de la salade et mélange bien. Sale et poivre. Mets la salade au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Bon appétit!

Bibliographie

Académie Marie-Claire (2022). Les avantages de l'exposition des enfants à la technologie. www.amcca.ca/exposition-des-enfants-a-la-technologie/

Agence Science Presse (2024). Le numérique et la santé mentale des jeunes. www.sciencepresse.qc.ca/vote-pour-science/2020/03/11/numerique-sante-mentale-jeunes

Cent degrés (2023). Jeunes et écrans : quel impact sur la santé mentale? www.centdegres.ca/ressources/jeunes-et-ecrans-quel-impact-sur-la-sante-mentale

Québec Science (2019). Écrans : nos enfants sont-ils en danger? www.quebecscience.qc.ca/societe/ecrans-nos-enfants-en-danger/

Ricardo (2024). Salade grecque. www.ricardocuisine.com/recettes/5551-salade-grecque

Santé publique Ontario (2024). Soutien parental pour la santé des enfants concernant l'activité physique, l'alimentation saine et le temps passé devant un écran. www.publichealthontario.ca/fr/health-topics/health-promotion/child-youth-health/parental-support-behaviours